

常食献立表

	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月15日(土)	9月16日(日)
卓月	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 牛乳 御飯 Iエネルギー - 582 Kcal タンパク質 20.7 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 牛乳 御飯 Iエネルギー - 596 Kcal タンパク質 21.8 g	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ 味つけのり 牛乳 御飯 Iエネルギー - 627 Kcal タンパク質 21.7 g	味噌汁 茄子とツメの煮物 玉子とうふ ふりかけ 牛乳 御飯 Iエネルギー - 599 Kcal タンパク質 20.7 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 蟹かまロール 味つけのり 牛乳 御飯 Iエネルギー - 621 Kcal タンパク質 23.7 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 牛乳 御飯 Iエネルギー - 613 Kcal タンパク質 22.6 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 納豆 牛乳 御飯 Iエネルギー - 669 Kcal タンパク質 24.7 g
昼	八宝菜 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 御飯 Iエネルギー - 629 Kcal タンパク質 21.2 g	野菜の南蛮炒め 胡麻酢あえ 冬瓜の海老あん フルーツ 御飯 Iエネルギー - 714 Kcal タンパク質 20.1 g	豚肉の味噌漬け焼き 白滝の有馬煮 こかぶのサラダ フルーツ 御飯 Iエネルギー - 668 Kcal タンパク質 24.5 g	魚の黄金焼き 南瓜のサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 御飯 Iエネルギー - 655 Kcal タンパク質 26.2 g	ちゃんぽん麺 海老ぎょうざ ももゼリー おにぎり Iエネルギー - 692 Kcal タンパク質 26.5 g	ピザトースト ミモザサラダ シーフードチャウダー フルーツ Iエネルギー - 822 Kcal タンパク質 29.8 g	天津蟹玉丼 ぼん酢ジュレのキャベツ冷奴 サラダマリネ 豆乳抹茶ムース Iエネルギー - 676 Kcal タンパク質 21.3 g
夕	魚のおろし漬け 菜の花あえ おかべ蒸し 御飯 Iエネルギー - 789 Kcal タンパク質 33.9 g	鮭のパン粉焼き 生春巻き 五目煮 御飯 Iエネルギー - 659 Kcal タンパク質 27.6 g	ほきの外外フライ 五色ナムル 変わり玉子焼き 御飯 Iエネルギー - 692 Kcal タンパク質 27.4 g	鶏肉のホイル焼き 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 御飯 Iエネルギー - 702 Kcal タンパク質 27.3 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 御飯 Iエネルギー - 721 Kcal タンパク質 26.3 g	魚の唐揚げ甘酢あん 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 御飯 Iエネルギー - 658 Kcal タンパク質 29.5 g	キと野菜のみぞれか 胡麻和え のっぺい風煮 御飯 Iエネルギー - 658 Kcal タンパク質 25.6 g
言十	Iエネルギー - 2,000 Kcal タンパク質 75.8 g	Iエネルギー - 1,969 Kcal タンパク質 69.5 g	Iエネルギー - 1,987 Kcal タンパク質 73.6 g	Iエネルギー - 1,956 Kcal タンパク質 74.2 g	Iエネルギー - 2,034 Kcal タンパク質 76.5 g	Iエネルギー - 2,093 Kcal タンパク質 81.9 g	Iエネルギー - 2,003 Kcal タンパク質 71.6 g